

Úvod ... 7

**KAPITOLA 1**

**Jak přistupovat k rychlé keto dietě ... 8**

Seznam potravin pro keto dietu ... 15

Důležitá poznámka ohledně měr a vah ... 15

**KAPITOLA 2**

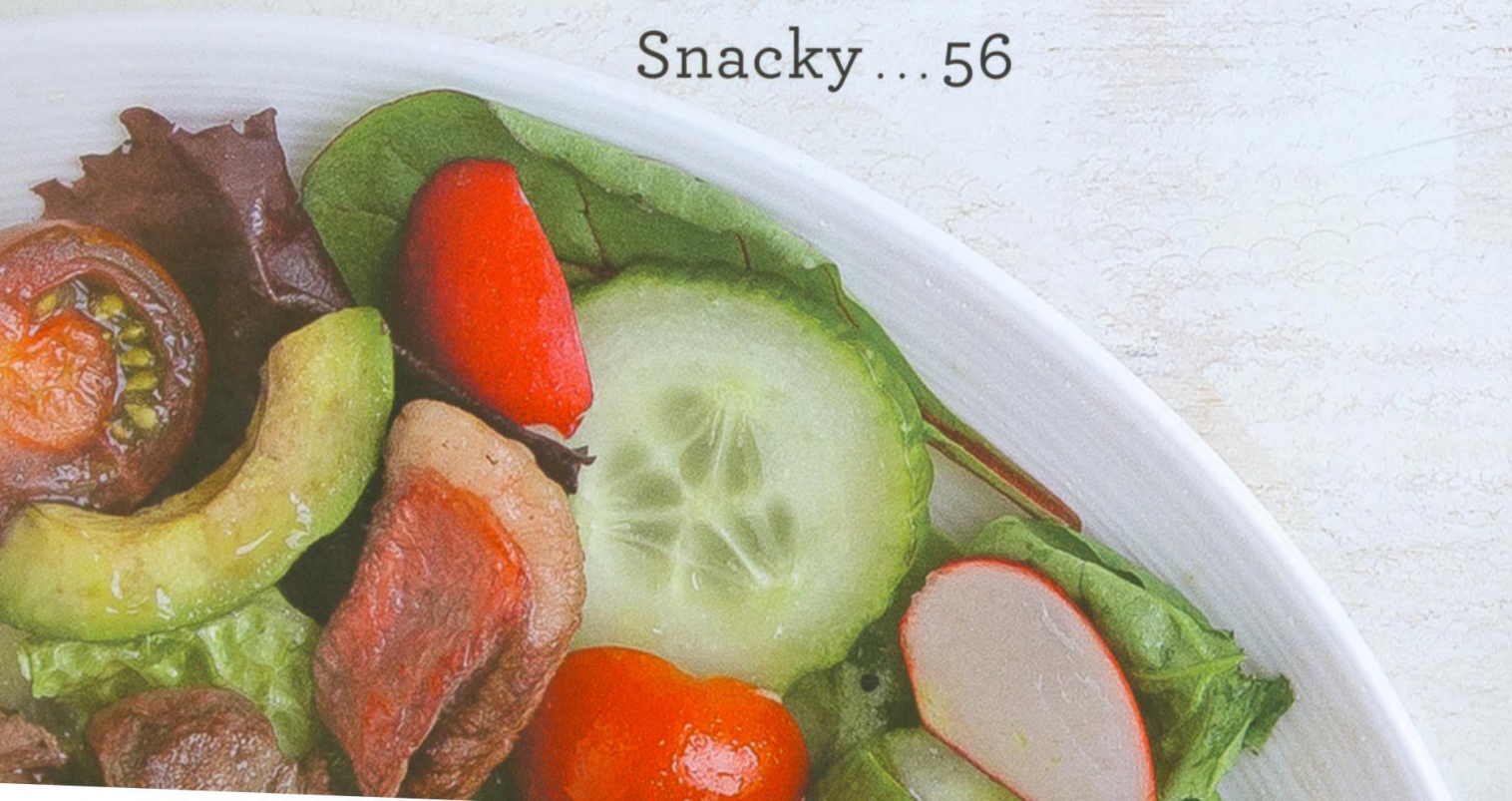
**Základy ... 18**


**KAPITOLA 3**

**Snídaně ... 32**

**KAPITOLA 4**

**Snacky ... 56**





KAPITOLA 5  
Rychlé obědy... 66

KAPITOLA 6  
Polévky a saláty... 82

KAPITOLA 7  
Večeře... 107

KAPITOLA 8  
Dezerty a nápoje... 160

O autorce... 186

Poděkování... 186

Rejstřík... 187

